Underwisning

i

Gymnastik

efter

Ling

af

G. Nyblæus.

1:sta Häftet.

Innehållande Frigymnastik eller Gymnastik för Folkskolor.

Lund,
tryckt uti Berlingska Boktryckeriet,
1847.

Underwisning

i

Gymnastik

efter

Ling

af

G. Nyblæus,
Gymnastiklärare wid Lunds Uniwersitet.

Första Delen.

Lund,
tryckt uti Berlingska Boktryckeriet,
1847.


WELLCOME
HISTORICAL
MEDICAL
LIBRARY

Förord.

Min upgift är att lemna en kort, systematisk och lättfattlig framställning af den Lingska gymnastiken sådan jag under deß utöfning förmått uppfatta densamma. Huruwida de skiljaktigheter som kunna förefinnas emellan denna framställning och hwad hittills i det offentliga från den Lingska skolan utgått, äro framsteg eller afwikelser, skall törhända en billig kritik afgöra.

Att gymnastik icke kan läras enſamt ur bok, utan att den måste praktiseras, så wida man will ernå närmare bekantskap med densamma, torde icke wara alldeles öfwerflödigt att anmärka. Gymnastiken måste öfwas med sans, uppmärksamhet och eftertanke, man måste lefwa sig derin.

Författaren.

Inledning.

Gymnastik i allmänhet.

1. Gymnastik är en konst, hwars ändamål är att utweckla den menskliga **rörelseförmågan** i öfwerensstämmelse med de lagar som för densamma af naturen äro gifna.

2. Detta ändamål winnes genom öfning af **rätt** bestämda rörelser.

3. Hwarje rörelse bestämmes genom sin **form** och sin **hastighet.**

Rörelseform.

4. Den enklaste formen är för hwarje rörelse den rätta, emedan rörelsens mål derigenom bäst winnes.

5. De enklaste formbestämningar äro lodräta och wågräta linier och dessas förhållande till hwarandra uttryckt i den räta winkeln.

6. Från dessa enkla grundformer bör ingen afwikelse göras större, än uppnåendet af rörelsens ändamål fordrar.

7. **Formen skall wara enkel och bestämd d. ä. ren. Detta är gymnastikens första lag.**

Rörelsehastighet.

8. Genom olika hastighet i rörelse uppkommer olika grad af kraftansträngning. Hastigheten måste derföre så lämpas till den kraft som skall utföra rörelsen och till det motstånd som genom denna kraft skall öfwerwinnas, att den för öfningen afsedda ansträngningen wid rörelsen åstadkommes.

9. Är motståndet stort i förhållande till kraften, så måste en längre tid på rörelsen anwändas och deß hastighet blifwer då ringa.

10. Är motståndet ringa i förhållande till kraften så är en kortare tid för rörelsen lämplig och hastigheten bör då blifwa stor.

11. Är motståndet och kraften motswariga hwarandra så sker rörelsen med minsta ansträngning på en måttlig tidrymd. Ökas eller minskas hastigheten, under sådant förhållande, utöfwer en wiß gräns, så uppkommer i båda händelserna en större kraft=ansträngning.

12. **Hastigheten skall lämpas till motståndet och kraften. Detta är gymnastikens andra lag.**

Rörelsehelhet.

13. Wid all gymnastiköfning måste rörelseförmågans all=sidiga och jemna utweckling eftersträfwas.

14. Alla de särskilta rörelseorganerna måste derföre wid hwarje gymnastiköfning tagas i anspråk och öfningen så bestämmas att kraftansträngningen på dem alla i ett riktigt förhållande fördelas.

15. På detta sätt blifwer öfningen hel och fullständig, och endast sålunda kan all den rörelseförmåga som hos den enskilta menniskan till följe af hennes anlag är inneboende, blifwa fullt utwecklad.

16. **De särskilta rörelserna inom hwarje gymna=stiköfning måste genom sin sammanstämning bilda en helhet. Detta är gymnastikens tredje lag.**

Menniskokroppen såsom rörelsemedel.

17. Menniskokroppen indelas såsom rörelsemedel i hufwud, bål, armar och ben, hwilka tillsammans bilda en mekanism af den största fullkomlighet med den genom rörelsen werkande kraften [wiljan] inneboende i sig.

18. Benen äro tillsammans med fötterna organer [medel] för ställning och förflyttning.

19. Genom bålen bestämmes ställningen ytterligare, och den gifwer i olika lägen förändrade utgångspunkter för armarnas och benens rörelser.

20. Armarne tillsammans med händerna äro de egentliga organerna för yttre werksamhet och handling.

21. Hufwudet utgör genom sin i förhållande till de öfriga kroppsdelarna betydliga tyngd, och genom sitt läge, en regulator för bålens ställning, och derigenom äfwen för rörelse i allmänhet.

22. Inom hufwudet är hjernan innesluten, hwilken företrädeswis är att anse såsom organ för det andliga lifwet. Från densamma i förening med ryggmergen utgå till kroppens öfriga delar nerver både för intryck förnimmande och för rörelse.

23. Inom bålen finnas de organer genom hwilka menniskokroppens näring och underhåll försiggår.

24. Underlifwet innesluter i sig magen jemte tarmkanalen, lefwern, magkörteln, mjelten och njurarna genom hwilka organer näringsmedlens förwandlande till blod förnämligast werkställes, och de för närandet odugliga ämnena afsöndras.

25. Inom bröstet äro hjerta och lungor belägna. Dessa organer fullända blodberedningen och kringföra i förening med det från hjertat sig förgrenande kärlsystemet blodet till kroppens alla delar, hwarigenom den näres och widmagthålles.

26. De organer genom hwilka närandet sker, äfwensom de med dem nära förbundna fortplantningsorganerna lifwas af ett särskilt nervsystem [gangliesystemet] hwilket i underlifwet har sitt centralorgan. Deß nervers werksamhet äro i hög grad oberoende af wiljan, men de stå dock genom särskilt dertill bestämda nerver i förbindelse med hjernans nervsystem.

27. Armar och händer likasom ben och fötter bestå hufwudsakligen af ben och muskler, hwilka underhållas och lifwas genom de till dem förgrenade kärl- och nervsystemen.

28. Benen, som utgöra menniskokroppens fasta delar, tjena dels till skydd för de ömtåligare lifsorganerna, dels till häfstänger för rörelse. De äro förbundna med hwarandra genom senartade band.

29. Musklerna, som bilda kroppens köttiga delar, kunna sammandragas och eftergifwas och på sådant sätt bewerka rörelse genom förändring i häfstängernas lägen. De hafwa sina utgångs-

punkter och fästen på benen, med hwilka de genom senor äro förbundna.

30. Benen, såsom utgörande menniskokroppens stomme, gifwa grundlinierna till deß form. Musklerna som utgöra stommens beklädnad, gifwa denna forms yttre linier.

31. Riktig rörelse bidrager wäsentligen att utweckla och bibehålla menniskans helsa och handlingskraft, hwilka genom owerksam stillhet förderfwas och tillintetgöras. I förening med helsa och kraft tillwexa glädje och skönhet.

Gymnastikens Indelning.

32. De gymnastiska rörelserna indelas, med afseende på de särskilta kroppsdelar som wid dem anwändas, **i benrörelser, bålrörelser, armrörelser** och **hufwudrörelser.**

33. Anwändes wid en rörelse blott en af de nämnda kroppsdelarna, så blifwer rörelsen **enkel**, anwändas åter flere så blifwer rörelsen **sammansatt.**

34. Med afseende på de ändamål, som man med de särskilta gymnastiska rörelserna will winna, indelas gymnastiken i **Pädagogisk** eller **Allmän Gymnastik, Militärisk** eller **Stridsgymnastik, Ästhetisk** eller **Konstgymnastik** samt **Medikal** eller **Helsogymnastik.**

35. **Allmänna Gymnastikens** ändamål är att utweckla **rörelsekraft** och **sjelfbeherrskning** under rörelse.

36. **Stridsgymnastikens** särskilta ändamål är att utweckla förmågan af att förmedelst ett **wapen besegra en fiende.**

37. **Konstgymnastikens** särskildta ändamål är att utweckla förmågan af att röra sig i **skönhet.**

Anmärkning. Ingen kan komma längre i rörelseförmåga än hans naturliga anlag medgifwa.

38. **Helsogymnastikens** särskilta ändamål är att utweckla förmågan af att **genom rörelse öfwerwinna sjukdom.**

Första Delen.

Allmän Gymnastik.

Allmän Gymnastik.

39. Den allmänna gymnastiken eger twenne hufwudafdelningar, Gymnastik utan yttre hjelpmedel, **Frigymnastik,** och gymnastik med yttre hjelpmedel, **Appareljgymnastik.**

40. Genom **Frigymnastik** winnes företrädeswis **sjelfbeherskning,** genom **Appareljgymnastik kraftutweckling.**

Första Afdelningen.

Frigymnastik

41. Frigymnastiken innefattar Fristående gymnastik, marsch och Fria Språng.

1:sta Capitlet.

Fristående Gymnastik.

Utgångsställning.

42. För att winna bestämd form måste hwarje rörelse börja uti en bestämd ställning, hwilken derför får namn af **Utgångsställning.**

43. Den enklaste af alla utgångsställningar är den **lodräta med sammanslutna fötter.** Härwid stå fötterna intill hwarandra så att insidorna beröra hwarandra häl mot häl och tå mot tå, benen och bålen äro sträckta och i lodrät ställning, armarna hängande wid sidorna öfwerlemnade åt sin egen tyngd och med handlofwarna wända inåt, hufwudet wäl uppburet med ansigtet wändt framåt.

Benrörelser.

Fotutwridning från ställning med slutna fötter.

44. Tårna upplyftas och föras hastigt utåt sidorna till deß

fötterna komma i rät winkel till hwarandra, då de åter på marken nedsättas. Utgångsställning återtages på motswarigt sätt genom fötternas hastiga sammanslutning.

Anmärkning. Wid fristående gymnastik är det af synnerlig wigt att utgångsställningen icke på annat sätt förändras än rörelsebeskrifningen bjuder.

45. Den ställning som genom fotutwridning winnes intages wid all uppställning till gymnastik, emedan den på en gång gifwer en för ståendet lagom stor grundyta och lätthet att till andra ställningar öfwergå. Den har med anledning häraf fått namn af **Grundställning.**

Häfning på tå *).

46. Kroppen höjes långsamt med bibehållen jemnwigt så högt den genom wristernas sträckning kan komma. Utgångsställning återtages på motswarigt sätt genom kroppens långsama nedsänkning.

Knäböjning från häfning på tå.

47. Sedan utgångsställningen genom häfning på tå blifwit intagen, böjas knäna långsamt till deß rät winkel bildas i knäwecket. Utgångsställning återtages genom knänas långsama sträckning.

Fotflyttning till sida.

48. Wenstra foten flyttas hastigt en fots längd åt wenster och nedsättes med samma utåtwridning som den wid grundställning innehar, derefter flyttas den högra foten på lika sätt åt höger. Utgångsställning återtages på motswarigt sätt, hwarwid början äfwen sker med wenstra foten.

Anmärkning. Fotflyttningen börjar med wenstra foten af intet annat skäl än det, att den med någondera foten måste börja.

Häfning på tå från fotflyttning till sida.

49. Rörelsen werkställes enligt 46:te momentets föreskrift.

---

*) Då ingen annan ställning angifwes, är grundställningen utgångsställning.

Knäböjning från fotflyttning till sida och häfning på tå.

50. Rörelsen werkställes enligt 47:de momentets föreskrift med iakttagande af att böjningen icke blifwer fullt så stark som den der bestämmes.

Fotflyttning framåt.

51. Den ena foten framflyttas hastigt twenne gånger sin längd i den riktning han wid utgångsställning innehar och nedsättes, hwarwid kroppstyngden lika fördelas på båda benen. Utgångsställning återtages genom fotens hastiga tillbakaflyttning.

Ombyte af fot från fotflyttning framåt.

52. Den framflyttade foten flyttas hastigt tillbaka, derefter framflyttas hastigt den andra foten i enlighet med det föregående momentets föreskrift. Utgångsställning återtages på motswarigt sätt.

Häfning på tå från fotflyttning framåt.

53. Rörelsen werkställes enligt 46:te momentets föreskrift.

Knäböjning från fotflyttning framåt och häfning på tå.

54. Båda knäna böjas långsamt med kroppstyngden hwilande uteslutande på det bakre benet. Rörelsen fortgår till deß bakre knäet bildar rät winkel. Utgångsställning återtages genom knänas långsama utsträckning.

Fotflyttning helt framåt.

55. Den ena foten framflyttas hastigt trenne gånger sin längd i den riktning han wid utgångsställning innehar och nedsättes. Härunder öfwerflyttas kroppstyngden på denna fot, hwars knä böjes så mycket att det kommer lodrät öfwer sin tå. Bakre benet förblifwer sträckt och den framåt lutande bålen i rät linie med detsamma. Hufwudet bibehåller oförändradt sitt förhållande till bålen. Utgångsställning återtages på motswarigt sätt genom den framflyttade fotens hastiga tillbakaflyttning.

Ombyte af fot från fotflyttning helt framåt.

56. Den framsatta foten tillbakaflyttas, derefter framflyttas den andra foten, allt i enlighet med föregående moment.

Knäböjning från fotflyttning helt framåt.

57. Det främre knäet böjes långsamt så långt ske kan med i öfrigt bibehållen ställning. Härunder upplyftes den främre fotens häl från marken. Utgångsställning återtages genom knäets långsama utsträckning, hwarwid den upplyftade hälen åter nedsättes.

Häfning på tå från fotslutning.

58. Sedan fötterna blifwit slutna tillsammans såsom 43:dje och 44:de momenterna angifwa werkställes rörelsen enligt 46:te momentets föreskrift.

Knäuppböjning från fotslutning.

59. Det ena knäet föres hastigt uppåt och framåt i den riktning foten innehar, till deß låret kommer i rät winkel till bålen. Härunder böjes knäet så att benet blifwer lodrätt från knäleden till tåspetsen, hwilken genom wristens sträckning riktas mot marken. Utgångsställning återtages genom fotens hastiga nedsättning.

Ombyte af fot från fotslutning och knäuppböjning.

60. Den uppböjda foten nedsättes, hwarefter den andra ögonblickligt upphöjes i öfwerensstämmelse med föregående moments föreskrifter.

Knästräckning bakåt från fotslutning och knäuppböjning.

61. Det uppböjda knäet föres långsamt bakåt så långt bibehållandet af bålens lodräta ställning medgifwer. Härunder utsträckes knäet så att benet från höften till tån bildar rät linie. Utgångsställning återtages genom knäets långsama uppböjning.

Knäutåtföring från fotslutning och knäuppböjning.

62. Det uppböjda knäet föres långsamt utåt sidan till deß det kommer lika långt tillbaka som höfterna. Utgångsställning återtages genom knäets långsama framåtföring.

Fotflyttning framåt från fotslutning.

63. Rörelsen werkställes enligt 51:a momentets föreskrift.

Ombyte af fot från fotslutning och fotflyttning framåt.

64. Rörelsen werkställes enligt 52:dra momentets föreskrift.

Häfning på tå från fotslutning och fotflyttning framåt.

65. Rörelsen werkställes enligt 46:te momentets föreskrift.

Fotflyttning helt framåt från fotslutning.

66. Rörelsen werkställes enligt 55:te momentets föreskrift.

Ombyte af fot från fotslutning och fotflyttning helt framåt.

67. Rörelsen werkställes enligt 56:te momentets föreskrift.

Knäböjning från fotslutning och fotflyttning helt framåt.

68. Rörelsen werkställes enligt 57:de momentets föreskrift.

Bålrörelser.

Sidowridning *).

69. Öfwerlifwet wrides långsamt åt den ena sidan så långt benens oförändrade ställning medgifwer. Utgångsställning återtages genom öfwerlifwets långsama wridning framåt.

Framåtböjning.

70. Bålen böjes långsamt framåt så långt benens oförändrade ställning medgifwer. Utgångsställning återtages genom bålens långsama uppsträckning.

Bakåtböjning.

71. Bålen böjes långsamt bakåt så långt benens oförändrade ställning medgifwer. Utgångsställning återtages genom bålens långsama uppsträckning.

---

*) För att gifwa bålen stadga under rörelse göres **höftfäste** på det sätt att båda händerna uppföras hastigt och omsluta bålen ofwanföre höfterna så att tummen blifwer bakom och de öfriga fingrarna sammanslutne framom och twärt öfwer bålen. Härwid blifwa armbågarna riktade rätt utåt sidorna och nedra delen af flata handen hwilande mot höftbenets öfre kant. Utgångsställning återtages genom armarnas hastiga sträckning nedåt, hwarwid händerna äfwen utsträckas med flatan wänd inåt. Härefter lemnas armarna åt deras egen tyngd. Höftfäste kan anwändas wid intagandet af utgångsställningar för ben- och hufwudrörelser samt för alla bålrörelser med undantag af **sidoböjningar**.

Sidowridning från fotflyttning till sida.

72. Rörelsen werkställes enligt 69:de momentets föreskrift.

Framåtböjning från fotflyttning till sida.

73. Rörelsen werkställes enligt 70:de momentets föreskrift.

Bakåtböjning från fotflyttning till sida.

74. Rörelsen werkställes enligt 71:sta momentets föreskrift.

Sidowridning från fotflyttning framåt.

75. Rörelsen werkställes enligt 69:de momentets föreskrift åt den sidan hwars fot är framflyttad.

Framåtböjning från fotflyttning framåt och sidowridning.

76. Böjningen sker i den riktning foten blifwit framflyttad och wridningen lämpas derefter. Rörelsen fortgår så långt benens oförändrade ställning medgifwer. Utgångsställning återtages genom bålens långsama uppsträckning.

Bakåtböjning från fotflyttning framåt och sidowridning.

77. Böjningen sker i motsatt riktning till den framflyttade fotens sedan wridningen dertill blifwit lämpad. Rörelsen fortgår så långt benens oförändrade ställning medgifwer. Utgångsställning återtages genom bålens långsama uppsträckning.

Sidowridning från fotslutning.

78. Rörelsen werkställes enligt 69:de momentets föreskrift.

Framåtböjning från fotslutning.

79. Rörelsen werkställes enligt 70:de momentets föreskrift.

Bakåtböjning från fotslutning.

80. Rörelsen werkställes enligt 71:sta momentets föreskrift.

Sidoböjning från fotslutning.

81. Bålen böjes långsamt åt den ena sidan så långt benens oförändrade ställning medgifwer, hwarwid händerna sträckta glida utåt låren. Utgångsställning återtages genom benens långsama utsträckning.

Sidowridning från fotslutning med fotflyttning framåt.

81. Rörelsen werkställes enligt 69:de momentets föreskrift åt den sidan, hwars fot är framflyttad.

Framåtböjning från fotslutning med fotflyttning framåt.

83. Rörelsen werkställes enligt 70:de momentets föreskrift.

Bakåtböjning från fotslutning med fotflyttning framåt.

84. Rörelsen werkställes enligt 71:sta momentets föreskrift.

Sidoböjning från fotslutning med fotflyttning framåt.

85. Rörelsen werkställes enligt 81:sta momentets föreskrift åt den sida hwars fot är framflyttad.

Armrörelser.

Armuppböjning.

86. Armarna böjas hastigt så att händerna komma upp emot axlarna. Härunder sammanknytas händerna, armbågarna slutas wäl till sidorna, hwarwid öfwerarmarna komma i lodrät ställning. Utgångsställning återtages genom armarnas hastiga nedsträckning till sidorna, hwarwid händerna äfwen utsträckas. Derefter öfwerlemnas armar och händer åt sin egen tyngd.

Armuppsträckning.

87. Armuppböjning göres, hwarefter armarna hastigt sträckas uppåt i lodrät riktning. Händerna, hwilka härunder äfwen sträckas uppåt, stadna med flatan wänd inåt och fingrarna tätt sammanslutna. Utgångsställning återtages genom armarnas hastiga nedböjning till sidorna i den ställning föregående moment bestämmer och derefter genom armarnas hastiga nedsträckning.

Armutåtsträckning.

88. Armuppböjning göres, hwarefter armarna hastigt sträckas rätt utåt sidorna i wågrät riktning. Händerna, hwilka härunder äfwen utsträckas, stadna med flatan wänd nedåt. Utgångsställning återtages genom armböjning och nedsträckning i öfwerensstämmelse med 87:de momentets föreskrift.

Armframsträckning.

89. Armuppböjning göres, hwarefter armarna hastigt sträckas framåt i wågrät riktning. Händerna, hwilka härunder äfwen utsträckas, stadna med flatan wänd inåt. Utgångsställning återtages i öfwerensstämmelse med 87:de momentets föreskrift.

Armbakåtsträckning.

90. Armuppböjning göres, hwarefter armarna hastigt sträckas bakåt så långt bålens oförändrade ställning medgifwer. Händerna, hwilka härunder sträckas i samma riktning som armarna stadna med flatan wänd inåt på ett afstånd från hwarandra som motswarar axelbredden. Utgångsställning återtages i öfwerensstämmelse med 87:de momentets föreskrift.

Armskiftning från ena armens uppsträckning.

91. Utgångsställning intages genom den ena armens uppsträckning på det sätt 87:de momentet föreskrifwer. Härefter böjas båda armarna hastigt [den ena nedåt den andra uppåt], så att de få den ställning som genom **armuppböjning** winnes, hwarefter den förut uppsträckta armen nedsträckes och den andra uppsträckes enligt 86:te och 87:de momenternas föreskrifter. Utgångsställning återtages genom den uppsträckta armens nedsträckning.

Armskiftning från ena armens utåtsträckning.

92. Sedan den ena armen blifwit utåtsträckt, sker böjning och sträckning i öfwerensstämmelse med föregående moments bestämmanden.

Armskiftning från ena armens framsträckning.

93. Rörelsen werkställes i öfwerensstämmelse med 91:ste momentets föreskrifter.

Armskiftning från ena armens upp- och den andras utåtsträckning.

94. Rörelsen werkställes i öfwerensstämmelse med 91:sta momentets föreskrifter.

Armskiftning från ena armens upp- och den andras framåtsträckning.

95. Rörelsen werkställes i öfwerensstämmelse med 91:sta momentets föreskrifter.

Armskiftning från ena armens utåt- och den andras framsträckning.

96. Rörelsen werkställes i öfwerensstämmelse med 91:sta momentets föreskrifter.

Armskiftning från fotslyttning helt framåt, ena armens upp- och andra armens bakåtsträckning.

97. Sedan utgångsställning blifwit intagen med iakttagande deraf att den uppsträckta armen fått samma riktning som bakre benet och bålen, werkställes rörelsen i öfwerensstämmelse med 91:sta momentets föreskrifter.

98. En armsträckning i hwad riktning som helst kan förnyas utan att utgångsställning behöfwer intagas, blott armarna återföres i den ställning som genom **armuppböjning** winnes.

Armframförböjning och utsträckning från armutåtsträckning.

99. Armarna böjas hastigt i wågrät riktning så att händerna med tummarna widröra bröstet. Härefter sträckas armarna åter hastigt utåt, hwarwid händerna föras så långt tillbaka som axlarna medgifwa.

Handslagning framåt från armutåtsträckning.

100. Under armbågs- och axellederna lindriga böjning och sträckning föras händerna i bågformig rörelse hastigt så att lillfingret kommer framåt och flatan uppåt. Utgångsställning återtages på motswarigt sätt.

Handslagning nedåt från armutåtsträckning.

101. Under armbågs- och axellederna lindriga böjning och sträckning föras händerna i bågformig rörelse hastigt så att lillfingret kommer nedåt och flatan framåt. Utgångsställning återtages på motswarigt sätt.

Handslagning nedåt från armutåtsträckning och handslagning framåt.

102. Rörelsen werkställes i öfwerensstämmelse med föregående moments föreskrift.

Armslagning inåt från armutåtsträckning.

103. Armarna föras under armbågsledernas lindriga böjning och sträckning hastigt inåt så att de komma i samma riktning som wid armframsträckning. Härwid föras händerna såsom wid

handslagning framåt. Utgångsställning återtages på motswarigt sätt genom armslagning utåt.

Hufwudrörelser.

Sidowridning.

104. Hufwudet wrides långsamt åt den ena sidan så långt bålens oförändrade ställning medgifwer. Utgångsställning återtages på motswarigt sätt genom hufwudets framåtwridning.

Framåtböjning.

105. Hufwudet böjes långsamt framåt så långt bålens oförändrade ställning medgifwer. Utgångsställning återtages på motswarigt sätt genom hufwudets uppsträckning.

Bakåtböjning.

106. Hufwudet böjes långsamt bakåt så långt bålens oförändrade ställning medgifwer. Utgångsställning återtages på motswarigt sätt genom hufwudets uppsträckning.

Sidoböjning.

107. Hufwudet böjes långsamt åt den ena sidan så långt bålens oförändrade ställning medgifwer. Utgångsställning återtages på motswarigt sätt genom hufwudets uppsträckning.

Framåtböjning från hufwudets sidowridning.

108. Rörelsen werkställes i den riktning ansigtet är wändt i enlighet med 105:te momentets föreskrift.

Bakåtböjning från hufwudets sidowridning.

109. Rörelsen werkställes enligt 106:te momentets föreskrift.

Sidoböjning från hufwudets sidowridning.

110. Rörelsen werkställes enligt 107:de momentets föreskrift åt den sida hwaråt wridningen skett.

Sammansatta Rörelser.

111. Rörelser sammansättas för att derigenom stegra deras werkan. Detta winnes dels genom förökande af rörelsehäfstångens längd, dels genom förändring i läget af de muskeldelar som werkställa rörelsen.

Lämpliga sammansättningar äro:

Benrörelser.

112. **Häfning på tå** med armuppsträckning. **Knäböjning** från föregående. **Häfning på tå** från fotflyttning till sida med armuppsträckning. Knäböjning från föregående. **Häfning på tå** från fotflyttning framåt med armuppsträckning. Knäböjning från föregående. **Häfning på tå** från fotslutning med armuppsträckning. **Häfning på tå** från fotslutning och fotflyttning framåt med armuppsträckning.

Bålrörelser

113. **Framåtböjning** från grundställning med armuppsträckning. **Bakåböjning** från grundställning med armuppsträckning. **Framåtböjning** från fotflyttning till sida med armuppsträckning. **Bakåtböjning** från fotflyttning till sida och armuppsträckning. **Framåtböjning** från fotflyttning framåt med sidowridning och armuppsträckning. **Bakåtböjning** från fotflyttning framåt med sidowridning och armuppsträckning. **Framåtböjning** från fotslutning med armuppsträckning. **Bakåtböjning** fråu fotslutning med armuppsträckning. **Sidoböjning** från fotslutning med ena armen uppsträckt, hwarwid iakttages att böjningen sker åt den den sidan hwars arm icke är uppsträckt. **Framåtböjning** från fotslutning med fotflyttning framåt och armuppsträckning. **Bakåtböjning** från fotslutning med fotflyttning framåt och armuppsträckning. **Sidoböjning** från fotslutning med fotflyttning framåt och ena armens uppsträckning.

Armrörelser.

114. **Uppsträckning** från sidowridning. **Utåtsträckning** från sidowridning. **Framsträckning** från sidowridning. **Bakåtsträckning** från sidowridning. **Armskiftning** från sidowridning och ena armens uppsträckning. **Armskiftning** från sidowridning och ena armens utåtsträckning. **Armskiftning** från sidowridning, ena armens

uppsträckning och den andras utåtsträckning. **Armskiftning** från sidowridning, ena armens utåtsträckning och den andras framsträcksträckning. **Armskiftning** från sidowridning, ena armens utåtsträckning och den andra armens framsträckning. **Handslagning framåt** från sidowridning och armutåtsträckning. **Handslagning nedåt** från sidowridning och armutåtsträckning. **Handslagning nedåt** från sidowridning armutåtsträckning och handslagning framåt, **Armslagning inåt** från sidowridning och armutåtsträckning.

Alla dessa sammansatta armrörelser kunna äfwen ske från **fotslutning med sidowridning** äfwensom från **fotflyttning framåt med sidowridning**, hwarwid iakttages att bålen under armrörelserna icke är wriden mer än att ansigtet blifwer wändt i den riktning som den framflyttade foten utwisar.

Hufwudrörelser.

115. **Sidowridning** från bålens sidowridning, hwarwid iakttages att hufwudets wridning sker åt samma sida som bålens. **Nedåtböjning** från bålens framåtböjning. **Uppåtböjning** från bålens framåtböjning. Wid båda dessa rörelser iakttages att bålen icke får böjas längre än att den kommer i rät winkel till benen. **Bakåtböjning** från bålens bakåtböjning. **Sidoböjning** från bålens sidoböjning, hwarwid iakttages att böjningen sker åt samma sida som bålens.

2:dra Capitlet.

Marsch.

116. Med marsch förstås en till rörelseform och rörelsehastighet ordnad förflyttning genom gående eller löpande.

Gående.

117. Gåendet sker genom bålens fortsatta fällande framåt, hwarwid benen, under armarnas bidragande rörelser, omwexlande stödja och framskjuta densamma.

Lagom Marsch.

118. Werkställes från grundställning på det sätt att bålen fälles något framåt, hwarunder den af högra benet genom wristens sträckning framskjutes; härwid framflyttas den wenstra foten under knäets lindriga böjning och sträckning något mer än twå gånger sin längd, [ett lagom långt steg är i allmänhet 5 qwarter] nedsättes med sträckt knä och wrist, och med tån något inwriden samt öfwertager kroppens tyngd, hwarefter den i sin tur utan afbrott i förflyttningen, framskjuter bålen, då högra benet på lika sätt framföres och bildar stöd. Under det wenstra foten framflyttas, föres äfwen högra armen med lindrig böjning i armbågsleden något framåt, hwarefter den, under det wenstra benet framskjuter bålen, med ledig sträckning föres något bakåt. Den wenstra armen följer det högra benets rörelse på lika sätt. Hufwudet bäres upprätt. Gåendet fortfar med jemn hastighet under fötternas förflyttning i bestämd takt till deß halt skall göras.

Marsch med korta steg.

119. Denna är lika med **lagom march** med undantag deraf att stegen förminskas [ungefärligen till en half alns längd].

Marsch med stora steg.

120. Är olika med **lagom march** deruti att kroppen härunder får starkare lutning framåt, att stegen blifwa längre, att den framflyttade foten nedsättes med böjdt knä, hwilket genom sin utsträckning wid nästa steg bidrager till bålens framförande, samt att armarnas rörelser blifwa större.

Löpande.

121. Detta är olika med gåendet deruti att, då wid gåendet kroppen **framskjutes** genom bakre knäets och wristens måttligt hastiga utsträckning, **framkastas** den wid löpandet genom en ytterst hastig sträckning af dessa delar, hwarjemte det främre benet med böjdt knä och nästan rätt framåt wänd tå emottager kroppstyngden. Stegens längd äfwensom taktens hastighet ökas i den mån större ansträngning skall åstadkommas.

Halt.

122. Då marschen skall upphöra uttages det sista steget med den utwridning på tån som grundställning fordrar, kroppen stadnas i grundställning och den bakre foten nedsättes hastigt och bestämdt i rät winkel till den andra.

Anmärkning. Wid halt efter löpande uttages twenne slutsteg.

123. Wid gående och löpande uppåt en lutande plan ökas kroppens framlutning äfwensom benens böjningar och sträckningar blifwa starkare. Lutar åter planet utföre minskas allt detta i samma mån som lutningen är stark.

3:dje Capitlet.

Fria Språng.

124. Språng kallas sådana förflyttningar, genom hwilka kroppen förmedelst benens ytterst hastiga böjning och sträckning, under armarnas bidragande rörelse likasom kastas från en plats till en annan.

125. Hwarje språng indelas i sats, förflyttning och nedsprång. Genom **satsen** häfwes kroppen ur det läge den innehar och får riktning till den plats den efter **förflyttningen** genom **nedsprånget** skall intaga.

126. Sprången indelas i likhet med de öfriga gymnastiska rörelserna i sådana som werkställas utan tillhjelp af yttre hjelpmedel, **Fria språng**, och sådana som ske förmedelst ett sådant, **stödsprång**..

127. Sprången indelas, med afseende på **satsens** beskaffenhet, **i språng med samlad sats**, wid hwilka denna werkställes liktidigt med båda fötterna, och **språng med delad sats**, wid hwilka denna werkställes med den ena foten omedelbart efter den andra.

Fria språng med samlad sats.

I höjd från grundställning.

128. **Satsen** göres genom lindrig häfning på tå, knäböjning och derpå följande ögonblicklig men ej fullständig sträckning af wrister och knän. **Förflyttningen** sker i lodrät riktning med lindrigt böjda knän samt något upplyftade, måttligt böjde och något utåtförda armar. **Nedsprånget** sker till samma ställe hwarifrån satsen togs, i lodrät riktning, hwarwid armarna nedföras, knän och wrister något böjas, hwarefter utgångsställning återtages.

I höjd och längd från grundställning.

129. **Satsen** göres enligt föregående moment, hwarwid särskilt iakttages att kroppen något fälles framåt. **Förflyttningen** sker i riktning uppåt och framåt, hwarunder kroppen i mån af språngets längd framlutas. **Nedsprånget** sker med lodrät kropp och med böjning af knän och wrister hwilken blir starkare i mån af språngets ökade höjd och längd, utan att dock den räta winkeln wid knänas böjning bör öfwerskridas.

I längd och djup från grundställning.

130. Detta språng som sker från ett högre plan till ett lägre, werkställes i öfwerensstämmelse med föregående moment med iakttagande af, att i mån af språngets djup knänas böjning wid nedsprånget ökas, utan att dock den räta winkeln härwid öfwerskrides.

Fria språng med delad sats.

I höjd och längd från grundställning.

131. **Satsen** sker på det sätt att ett temligen långt steg, under bakre benets hastiga och kraftiga utsträckning, med den ena foten uttages, hwarefter det framflyttade benet, hwars fot med böjdt knä blifwit satt i marken, genom knäets och wristens hastiga sträckning, i enlighet med 128:de momentets föreskrift fulländar densamma. Förflyttningen sker enligt 129:de momentet med iaktagande deraf att båda fötterna föras jemnade tillsammans

då språnget är på sin största höjd. Nedsprånget sker enligt nämnde moment. Armarna följa benens rörelser i öfwerensstämmelse med hwad i 128 och 118:de momenterna är föreskrifwet.

Anmärkning. Detta språng werkställes äfwen med **omwändning**, hwarwid under förflyttningen göres wändning af en half-cirkels storlek åt den sidan hwars fot fulländadt satsen. Språnget göres äfwen med **helomwändning** då wändningen blifwer af en hel cirkels storlek.

I längd och djup från grundställning.

132. Detta språng werkställes i öfwerensstämmelse med 130:de momentets föreskrift under iakttagande af hwad föregående moment om sats och förflyttning bestämmer.

Anlopp.

133. Alla fria språng, med undantag af dem som ske **i höjd med samlad sats**, werkställas äfwen med anlopp.

134. Anloppet, hwars längd ökas i mån af språngets längd, börjar med gående och öfwergår till löpande, hwars hastighet ökas så att den wid satsens werkställande är störst.

135. Under all rörelse bör andedrägten wara så fri som möjligt, i synnerhet är detta wid marsch och språng nödwändigt. Wid språng bör särskilt iakttagas att en stark inandning göres wid satsen, samt att lungorna under förflyttningen bibehållas fyllda, så att utandningen först wid nedsprånget werkställes.

4:de Capitlet.

De fel som wid Frigymnastik wanligen begås.

136. Felen bestå i allmänhet deruti att utgångsställningen är i mer eller mindre grad oriktig, att birörelser, hwilka i rörelsebeskrifningen icke äro anbefallda, werkställas jemte den rätta rörelsen, samt att rörelsehastigheten icke noggrannt iakttages.

Fel wid Benrörelser.

I allmänhet.

137. Att benens böjningar för långt uppdrifwas, att **sträckningarna** icke fullständigt werkställas samt att bålen på oriktigt sätt deltager i rörelsen.

Wid Fotslutning och Fotutwridning.

138. Att knäna böjas samt att hufwudet och bålen böjas framåt.

Wid Häfning på tå från grundställning.

139. Samma fel som wid föregående.

Wid knäböjning från häfning på tå.

140. Att hälarna sänkas mot marken, att knäna böjas utöfwer den räta winkeln samt att hufwudet och bålen framböjas.

Wid Fotflyttning till sida.

141. Att fötterna flyttas framåt, att afståndet emellan dem blifwer för kort, samt att de starkare utwridas än wid grundställning.

Wid häfning på tå från fotflyttning till sida.

142. Samma fel som i 138 momentet äro anmärkte.

Wid knäböjning från fotflyttning till sida och häfning på tå.

143. Sama fel som i 140:de momentet äro anmärkte.

Wid fotflyttning framåt.

144. Att afståndet mellan fötterna blifwer för litet, att foten flyttas för mycket framåt, samt att kroppstyngden icke lika fördelas på båda benen.

Wid Häfning på tå från fotflyttning framåt.

145. Att bålen böjes framåt, bakåt eller åt sidan, hwarinom jemnwigten förloras.

Wid knäböjning från fotflyttning framåt med häfning på tå.

146. Att främre knäet icke blifwer nog böjdt, eller att

höfterna framskjutas, hwarigenom kroppstyngden öfwerföres på främre benet, samt att bålen böjes bakåt.

Wid fotflyttning helt framåt.

147. Att foten flyttas för långt och för mycket framåt, att bakre knäet icke fullt utsträckes, samt att bålen får mera lodrät ställning än bakre benet, hwars fotsula äfwen ofta uppwändes.

Wid knäböjning från fotflyttning helt framåt.

148. Att bakre knäet böjes, att bakre hälen lyftes från marken, samt att bålen icke bibehålles i linie med bakre benet.

Wid häfning på tå från fotflyttning.

149. Samma fel som i 138:de momentet äro anmärkte.

Wid knäuppböjning från fotslutning.

150. Att det stående benets knä böjes, att det uppböjda knäet icke kommer nog högt, att den upplyftade foten icke nog framföres, att deß wrist icke blifwer fullt sträckt, samt att bålen wacklar.

Wid knästräckning bakåt från fotflyttning med knäuppböjning.

151. Att det stående benets knä böjes, att det upplyftade benet icke föres nog bakåt, att deß knä och wrist icke fullt utsträckas samt att bålen blifwer framböjd och wacklande.

Wid knäutåtföring från fotslutning med knäuppböjning.

152. Att det uppböjda knäet icke föres nog utåt, att detsamma under rörelsen sänkes, att deß fot föres inåt, att wristen icke fullt sträckes samt att bålen blifwer wacklande.

Wid fotflyttning framåt från fotslutning.

153. Att fötterna wridas utåt, att den foten som framflyttas föres åt någondera sidan, att knäna böjas, samt att bålen blifwer wacklande.

Wid Häfning på tå från fotslutning med fotflyttning framåt.

154. Att knäna böjas samt att bålen blifwer wacklande.

Wid fotflyttning helt framåt från fotslutning.

155. Att afståndet mellan fötterna blifwer för kort, att det främre knäet för litet böjes, att bakre benet icke bibehålles fullt sträckt samt att bålen böjes framåt och wacklar.

Wid knäböjning från fotslutning och fotflyttring helt framåt.

156. Att främre knäet för litet böjes, att bakre benet icke förblifwer sträckt, att deß häl upplyftes från marken samt att bålen böjes framåt och blir wacklande.

Fel wid Bålrörelser.

I allmänhet.

157. Wid **wridningar**, att höfterna icke hållas stilla, wid böjningar, att rörelsen drifwes för långt, hwarigenom benen äfwensom ofta hufwudet föranledas att på oriktigt sätt deltaga i rörelsen.

Wid sidowridning.

158. Att benens ställning i någon mån förändras, att bålen böjes åt den sida hwaråt wridningen sker, samt att hufwudet wrides ytterligare sedan bålens wridning blifwit fulländad.

Wid framåtböjning.

159. Att knäna böjas samt att hufwudet ytterligare böjes sedan bålens rörelse är fulländad.

Wid bakåtböjning.

160. Samma fel som wid föregående.

Wid sidowridning från fotflyttning till sida.

161. Samma fel som i 158:de momentet äro anmärkte.

Wid Framåtböjning från fotflyttning till sida.

162. Samma fel som i 159:de momentet äro anmärkte.

Wid bakåtböjning från fotflyttning till sida.

163. Samma fel som i 160:de momentet äro anmärkte.

Wid sidowridning från fotflyttning framåt.

164. Samma fel som i 158:de momentet äro anmärkte.

Wid framåtböjning från fotflyttning framåt och sido-wridning.

165. Att benens ställning på något sätt förändras, att bålen äfwen böjes till den sida, hwars fot är framflyttad samt att hufwudets ställning till bålen icke bibehålles oförändrad.

Wid bakåtböjning från fotflyttning framåt och sido-wridning.

166. Samma fel som wid föregående äro anmärkte.

Wid sidowridning från fotslutning.

167. Samma fel som i 158:de momentet äro anmärkte.

Wid framåtböjning från fotslutning.

168. Samma fel som i 159:de momentet äro anmärkte.

Wid bakåtböjning från fotslutning.

169. Samma fel som i 160:de momentet äro anmärkte.

Wid sidoböjning från fotslutning.

170. Att hälen på den sida åt hwilken böjningen icke sker upplyftes från marken, att knäet på böjningssidan böjes, att armarna skiljas från sidorna, samt att hufwudet böjes ytterligare sedan bålens böjning är fulländad.

Wid sidowridning från fotslutning och fotflyttning framåt.

171. Att bakre knäet böjes, att bålen blifwer wacklande samt att hufwudet ytterligare wrides sedan bålens wridning är fulländad.

Wid framåtböjning från fotslutning och fotflyttning framåt.

172. Att benens ställning förändras samt att jemnwigten genom bålens wackling förloras.

Wid bakåtböjning från fotslutning och fotflyttning framåt.

173. Samma fel som wid föregående.

Wid sidoböjning från fotslutning och fotflyttning framåt.

174. Att bakre knäet böjes, samt att kroppstyngden öfwerföres för långt åt sidan så att jemnwigten förloras.

Fel wid armrörelser.

I allmänhet.

175. Att wid **armböjning** andedrägten förhindras genom händernas anläggande mot bröstet, att wid **armsträckningar** rörelsens riktning icke noga iakttages, att händerna derwid wändas oriktigt och icke blifwa utsträckta, att hufwudet icke bibehålles stadigt och wäl uppburet samt att rörelsernas olika tidsdelar [tempon] icke med bestämdhet åtskiljas.

Wid armuppböjning.

176. Att händerna föras emot bröstet i stället för emot axlarna, att armbågarne föras för mycket framåt eller utåt sidorna, samt att hufwudet framböjes och bröstet indrages.

Wid armuppsträckning.

177. Att armarna icke blifwa fullt sträckte, att sträckningen sker i annan riktning än den lodräta, att händerna wändas med flatan framåt samt att hufwudet framböjes.

Wid Armutåtsträckning.

178. Att sträckningen sker i annan riktning än den wågräta, så att händerna komma för högt eller för lågt, att händerna föras för långt framåt eller tillbaka, samt att de icke fullt sträckas med sammanslutna fingrar.

Wid armframsträckning.

179. Att armarmarna sträckas i annan riktning än den wågräta, att händerna föras utåt, samt att flatan wändes uppåt eller nedåt.

Wid armbakåtsträckning.

180. Att bålen böjes framåt, samt att böjning sker i handlofwarna, hwarigenom händerna få annan riktning än armarna.

Wid armskiftning från den ena armens uppsträckning.

181. Att då armarna böjas, den ena axeln höjes och den andra sänkes, samt att då armarna sträckas, bålen böjes åt den sidan hwars arm nedsträckes och hufwudet åt den andra.

Wid armskiftning från den ena armens utåtsträckning.

182. Att axlarna icke förblifwa stadiga, att hufwudet framböjes, att den armen som sträckes utåt kommer för högt samt att den andra armen föres utåt från kroppen.

Wid armskiftning från den ena armens framsträckning.

183. Att den armen som sträckes framåt höjes öfwer den wågräta riktningen, att den andra föres bakåt eller utåt samt att bålen wrides åt den sidan hwars arm sträckes nedåt.

Wid armskiftning från den ena armens upp- och den andra armens utåtsträckning.

184. Att bål och axlar icke förblifwa fasta och stadiga, att den armen som sträckes uppåt föres utåt eller framåt samt att den andra sänkes eller höjes ur sin wågräta riktning.

Wid armskiftning från den ena armens upp- och den audra armens framsträckniug.

185. Samma fel som i föregående moment äro anmärkte.

Wid armskiftning från den ena armens utåt- och den andra armens framsträckning.

186. Att bålen wrides samt att armarna höjas eller sänkas utur den wågräta riktningen.

Wid armskiftning från fotflyttning helt framåt, ena armens uppåt och den andra armens bakåtsträckning.

187. Att bålen något upprätas, att hufwudet böjes framåt eller åt sidan samt att armuppsträckningen sker i annan riktning än bålens och bakre benets.

Wid armframförböjning och utsträckning från armutåtsträckning.

188. Att då armarna böjas, armbågarna sjunka och hän-

derna wridas så att flatan kommer inåt, samt att då armarna sträckas händerna komma för lågt.

Wid handslagning framåt från armutåtsträckning.

189. Att armar och axlar äro för stela samt att händerna höjas eller sänkas.

Wid Handslagning nedåt från armutåtsträckning.

190. Samma fel som wid föregående äro anmärkte.

Wid Handslagning nedåt från armutåtsträckning och handslagning framåt.

191. Samma fel som i 189:de momentet äro anmärkte.

Wid armslagning inåt från armutåtsträckning.

192. Samma fel som i 189:de momentet äro anmärkte.

Fel wid Hufwudrörelser.

I allmänhet.

193. Att bålen deltager i hufwudets rörelser samt att hufwudets riktning under rörelsen i någon mån blir felaktig.

Wid sidowridning.

194. Att axlarna genom bålens deltagande i rörelsen förlora sin rätta ställning samt att hufwudet äfwen böjes åt den sida hwaråt wridningen sker.

Wid framåtböjning.

195. Att bålen deltager i böjningen.

Wid bakåtböjning.

196. Samma fel som wid föregående.

Wid sidoböjning.

197. Att bålen deltager i böjningen samt att hufwudet äfwen wrides åt böjningssidan.

Wid framåtböjning från hufwudets sidowridning.

198. Att bålen deltager både i wridningen och böjningen, samt att hufwudet äfwen böjes åt den sida hwaråt wridningen sker.

Wid bakåtböjning från hufwudets sidowridning.

199. Samma fel som i föregående moment äro anmärkte.

Wid sidoböjning från hufwudets sidowridning.

200. Att bålen deltager både i wridningen och böjningen.

Fel wid Marsch.

I allmänhet.

201. Stelhet och brist på hållning och takt.

Wid lagom marsch.

202. Att bakre knäet och wristen icke fullt sträckas, att den framflyttade foten nedsättes med böjdt knä, att bålen **böjes** framåt i stället för att **fällas**, eller ock att den böjes något bakåt, hwarigenom framskridandet motarbetas, att armarna föras antingen för stelt eller för slängande, att hufwudet icke wäl uppbäres, samt att takten blifwer ojemn.

Wid marsch med korta steg.

203. Samma fel som i föregående moment äro anmärkte.

Wid marsch med stora steg.

204. Samma fel som i 302:dra momentet äro anmärkta, med undantag af det framflyttade knäets böjning hwilket här är regelrätt.

Wid Löpande.

205. Att bakre knäet och wristen icke med nog hastighet utsträckas, att det främre knäet böjes för mycket eller för litet, hwarigenom fartens jemnhet motarbetas, att bålen böjes antingen framåt eller bakåt, att armarne föras antingen för stelt eller för slängande, att hufwudet icke wäl uppbäres samt att takten blifwer ojemn.

Wid Halt.

206. Att fötterna icke tillräckligt utwridas, att för många slutsteg uttagas, samt att grundställningen icke med nog hastighet och bestämdhet intages.

Fel wid Fria Språng.

I allmänhet.

207. Att satsen är för tung och för obestämd, att under

förflyttningen kroppens rätta hållning förloras samt att wid nedsprång knäna äro för styfwa och jemnwigten förlorad.

Wid språng med samlad sats i höjd.

208. Att wid satsen hälarna sättas i marken, att wid förflyttningen bålen eller hufwudet böjes framåt, hwarigenom wid nedspränget jemnwigten förloras.

Wid språng med samlad sats i höjd och längd.

209. Att wid satsen hälarna sättas i marken, att wid förflyttningen bålen fälles för mycket framåt, hwarigenom det wid nedsprånget blir omöjligt att stadna der fötterna nedkomma, att armarna föras för stelt och obestämdt att wid nedsprånget knäna för litet böjas, att de under böjningen föras för litet utåt, samt att bålen kastas bakåt.

Wid språng med samlad sats i längd och djup.

210. Att bålen eller hufwudet under förflyttningen böjes framåt, att armarna derunder icke föras nog utåt, att nedspränget sker med för styfwa knän samt att jemnwigten derwid förloras.

Wid språng med delad sats i höjd och längd.

211. Att satsen göres för tungt, att wid förflyttningen benen böjas för litet eller föras åt den ena sidan, att bålen derunder böjes framåt, att den böjes eller wrides åt någondera sidan samt att armarna föras stelt och obestämdt, att wid nedsprånget knäna blifwa för litet böjda och för litet utåtförda, samt att jemnwigten derwid förloras.

Wid språng med delad sats i längd och djup.

212. Samma fel som i 210:de momentet äro anmärkta.

Wid anlopp.

213. Att löpandet börjar för tidigt, hwarigenom kraft för satsen förloras, att deß hastighet innan satsen tages något minskas, att att andedrägten icke går med full frihet, samt att under anloppet sinneslugnet i någon mån störes, hwilket sista fel wid gymnastik i allmänhet allt för ofta förekommer.

5:te Capitlet.

Frigymnastikens Öfwande.

214. Härwid iakttages likasom wid gymnastik i allmänhet: **röselseformen**, hwarigenom de enskilta rörelserna wäsentligen skiljas från hwarandra, **rörelsehastigheten**, hwarigenom en passande kraftansträngning åstadkommes, och **rörelsehelheten**, hwarigenom den kraftansträngning, som genom de särskilta i sammanhang med hwarandra öfwade rörelserna uppkommer, öfwer hela menniskoorganismen jemnt fördelas.

215. **Rörelseformen** måste wid hwarje gymnastiköfning wårdas med all den noggrannhet som elevernas naturanlag och dessas utwecklingsgrad medgifwa. Wårdslöshet orsakar här att den gymnastiska bildning, som wore möjlig, helt och hållet förfelas. Småaktighet åter förorsakar ledsnad och inrotade oriktigheter.

216. **Rörelsehastigheten** måste med omtänksamhet lämpas efter elevernas styrka och rörelsernas särskilta beskaffenheter. En för högt uppdrifwen ansträngning orsakar nedstämning och swaghet, i synnerhet om de ömtåligare lifsorganerna för starkt påwerkas. En allt för låg grad af ansträngning fördröjer den gymnastiska utbildningen.

217. För winnandet af **rörelsehelhet** böra de gymnastiska rörelserna öfwas i bestämd ordning, så att början göres med benrörelser, hwarigenom ställningen intages och stadgas, derefter öfwas bålrörelser, hwarigenom ställningen nogare bestämmes, sedan armrörelser, hwarigenom de egentliga organerna för yttre handling winna färdighet, och sist hufwudrörelser genom hwilka öfningen fullkomnas.

218. Då utrymmet är tillräckligt kan gymnastikläraren wälja den form för uppställningen som han finner lämpligast, men, då på minsta möjliga rum största möjliga antal elever skall öfwas, måste följande **uppställning** iakttagas. Eleverna

ställas på twenne led, hwarwid det bör iakttagas att de som äro störst ställas på flyglarna och de mindre midt uti, emedan rörelserna derigenom gå jemnare. För att få uppställningslinien rät och afstånden emellan eleverna tillräckliga werkställes **rättning** på det sätt att alla eleverna hastigt wända hufwudet åt den anbefallta rättningssidan, hwarefter hwar och en så hastigt som möjligt intager sin plats så att han icke blifwer framom eller bakom linien samt så att han wid armbågarnas lindriga utåtföring icke berör sina sidomän. Andra ledet som bör wara uppställdt på 1 ¼ alns afstånd från det första werkställer rättningen samtidigt och på samma sätt som detta med det särskilta iakttagande, att hwar och en i det andra ledet ställer sig rätt bakom den framföre honom i det första stående. Sedan rättningen är werkställd wändas hufwudena framåt. Derefter **öppnas lederna**, derigenom att andra ledet marcherar tre fulla steg tillbaka och gör halt uti det fjerde, hwarefter det genast utan särskilt kommando rättar sig till höger. Då lederna äro öppnade sker **indelning i första och andra män** inom båda lederna på det sätt att högra flygelman wänder hufwudet hastigt åt wenster och säger derunder **ett**, den honom närmaste wänder derpå hufwudet likaledes åt sin närmaste man på wenstra sidan och säger **twå**, den tredje gör på samma sätt och säger **ett**, hwarefter indelningen sålunda genom båda lederna fortgår. Sedan indelningen blifwit werkställd utrycka **första** eller **andra** män ur ledet genom uttagande af ett steg bakåt med wenstra foten och halt med den högra, hwarefter de utryckta männen rätta sig åt höger så att äfwen deras linie blifwer rät. Då den rörelseföljd som skall öfwas blifwit genomgången, återtages den första uppställningen på motswarigt sätt genom inryckning i ledet och ledernas slutande, hwarwid efter halt rättning genast utan särskilt kommando af andra ledet werkställes.

Anmärkning. Skulle elevernas antal wara udda så blifwer blindroten *), det will säga den ouppfyllda platsen,

*) En man i första ledet tillsammans med den som står bakom honom i det andra kallas en rote.

i andra ledet närmast den wenstra flygelmannen. Wid indelning till första och andra män, räknar flygelmannen då innan han utsäger sin egen nummer, en nummer för blindroten.

219. Den uppställning som på detta sätt wunnits, lemnar tillräckligt utrymme för de fleste af den fristående gymnastikens rörelser, men dels för werkställandet af armutåtsträckningar, dels för att läraren måtte med lätthet kunna ställa eleverna så att de kunna se hwarandra, hwarigenom rörelserna kunna mera liktidigt och med större jemnhet werkställas, är det nödigt att wändningar inöfwas.

220. Wändningar werkställas, i öfwerensstämmelse med de föreskrifter som wid infanteri-exercis iakttagas, på det sätt att wid **wändning åt wenster** högra foten och wenstra tån lyftas från marken och en fjerdedels cirkels wändning göres på wenstra hälen hwarefter högra foten nedsättes intill den wenstra med kort och bestämdt ställningssteg, hwarwid grundställning intages. **Wändning åt höger** sker på samma häl och med samma iakttagelser. **Helomwändning** är sammansatt af tre särskilta rörelser nemligen: **högra fotens flyttning** tre tum bakom den wenstra, **omwändning,** som göres åt höger af en half cirkels storlek på båda hälarna med lyftning af båda tårna, samt **ställningssteg** med högra foten intill den wenstra.

221. Wid wändningarna iakttages att de ske utan wackling och utan slängning med armarna samt särskilt wid **helomwändningar,** att ingen wridning på bålen wid fotens tillbakaflyttning göres samt att wid omwändningen wenstra axeln wäl framföres i ledet.

222. Sedan den angifna ställningen på **öppna led med betäckta luckor** intagits, öfwas rörelserna i den ordning 217:de momentet föreskrifwer och så att början göres med de enklaste, hwarefter nya rörelser inom hwardera af de fyra **rörelseklasserna** öfwas i den ordning öfningstabellerna utwisa. Härwid iakttages

att icke samma rörelseföljd för många gånger upprepas, emedan elevernas uppmärksamhet derigenom försvagas. Gymnastiköfningar böra wara strängt öfwerensstämmande med de grundlagar som för dem äro funna, men under detta iakttagande, [i sina detaljer] beständigt omwexla.

223. Rörelsens större hastighet angifwes genom kommandoordets högre ton och hastigare uttalande, deß mindre hastighet genom lägre ton och långsammare uttal.

224. Alla rättelser böra ske kort och bestämdt så att rörelseföljdens jemna gång derigenom icke fördröjes. Härwid bör äfwen noggrannt iakttagas att icke genom för widlyftigt ordande eleverna i tröttsama ställningar må för länge uppehållas.

225. Wid de rörelser der icke båda sidor af kroppen samtidigt lika mycket tages i anspråk, omwexlas så att rörelsens werkan åt båda sidor blifwer jemt fördelad.

226. Då en rörelseföljd i fristående gymnastik är genomgången och derefter en kort hwila medgifwits, företages **marschöfning**, hwilken till en början bör ske med slutna led och **på stället.** Härwid upplyftas, framföras och nedsättas fötterna i jemn takt, med iakttagarde deraf att ingen förflyttning framåt eger rum, hwilket förhindras derigenom att fötterna nedsättas på samma ställe hwarifrån de upplyftas. Denna öfning hwarigenom jemn och säker takt winnes, werkställes först i frontställning och derefter i flankställning, hwilken intages derigenom att wändning göres åt någondera sidan.

227. Sedan genom marsch på stället någorlunda säker takt är wunnen, öfwas **lagom marsch** först från flankställning, då rättning och afstånd mellan rotar och led lättare kunna bibehållas, och derefter från frontställning, hwarwid rättningen skall iakttagas derigenom att eleverna under marchen wända ögonen åt den bestämda rättningspunkten. Under marsch från flankställning öfwas **afbrytning till sidan, och bakåt** då andra ledets män hwar och en följa tätt bredwid sina sidokamrater i första ledet och afbryta på samma

gång som de med en fjerdedels eller en half cirkels swängning åt den anbefallda sidan. Wid marsch från frontställning öfwas **wändningar** under marsch, hwarwid det första steg som med wenstra foten efter wändningen uttages markeras med så kalladt **taktsteg**, derigenom att foten sättes med större kraft i marken. Wändningen sker straxt sedan kommandoordet är utsagdt på högra foten när wändningen sker åt wenster och på wenstra foten när wändningen sker åt höger. **Helomwändning** under marsch sker alltid åt höger på wenstra foten, hwarföre sista kommando-ordet bör utsägas när högra foten sättes i marken.

Anmärkning. Något gymnastiskt skäl hwarföre helomwändningen icke kan ske lika wäl åt wenster som åt höger finnas icke, äfwensom wändning åt höger på stället lämpligen kan ske på högra hälen, men då Infanterie-reglementet eger ofwananförda bestämmanden och ingen gymnastisk oriktighet deruti ligger, så torde wara bäst att i dessa omständigheter derefter rätta sig.

228. Omwexlande med **lagom marsch** öfwas **marsch med korta steg, marsch med stora steg** och slutligen **språngmarsch**, hwilken utföres genom ett sakta löpande i jemn takt och med bibehållen rättning. Härunder werkställes äfwen wändningar, då wid **språngmarsch** särskilt iakttages att wändningen icke werkställes för än i det andra steget sedan kommando-ordet är utsagdt.

229. Sedan marsch i sluten ordning sålunda blifwit öfwad, låter gymnastikläraren ett mindre antal elever marschera efter hwarandra på en fyrkant med 2 a 3 alnars afstånd från hwarandra. Härunder låter han dem öka och minska stegen, öfwergå till sakta lopp derifrån till häftigare, återtaga den mindre hastigheten, derefter lagom marsch och slutligen göra halt. Denna öfning bör ske med mycken warsamhet så att ingen öfweransträngning kan uppstå.

230. Sedan detta blifwit werkställdt på fyrkant, hwilken härunder bör följas än till höger och än till wenster, sker denna

öfning först i större och sedan i mindre cirkel med omwexling åt båda sidor och slutligen i twå med hwarandra i form af en 8 förbundna cirklar, hwarwid den ena följes till höger och den andra till wenster.

331. Då dessa öfningar äro genomgångna anställas kapplöpningar, hwilka kunna ske på rät linie, på fyrkant eller i cirkel, endast derwid iakttages att de täflande få lika lång wäg att löpa samt att banan icke blifwer för stor, ty härigenom uppkommer owilkorligen öfweransträngning.

232. Härefter företages språngöfningar, hwarwid först språng med samlad sats, derefter språng med delad sats och slutligen språng med anlopp inöfwas.

233. Wid språngöfningar bör man fästa wida mer affeende på att rörelsen sker i sin rätta form än på språngets största möjliga utsträckning i höjd, längd, eller djup, och i allmänhet bör man wid gymnastik iakttaga att det är bättre att göra litet men wäl, än att göra mycket och illa.

234. Det största fel som wid gymnastik kan begås är att rörelsen så högt uppdrifwes att öfweransträngning och deraf härflytande skador uppkomma. Läraren måste derföre sköta sin sak med warsamhet och omtanka.

235. Öfningarna måste noga lämpas efter elevernas olika ålder och styrka. Med barn böra de ske med den lätthet och liflighet som är öfwerensstämmande med det friska barnasinnet, men utan att ordningen i någon mån åsidosättas. Med fullwexta, kraftiga elever böra de ske med noggrannhet i rörelseformen, med kraft och eftertryck, men utan nedstämmande småaktighet och tröttande ihållighet. Med äldre personer böra de ske lugnt och warsamt, men utan slapphet. Språngöfningar äro härwid i allmänhet icke anwändbara.

236. För barn från 6 till 9 år gamla är det nog med twå fullständiga öfningar i weckan, hwardera bestående af en rörelseföljd i fristående gymnastik en marschöfning och åter en rö-

relseföljd i fristående gymnastik, för dem som äro 9 till 15 år gamla äro trenne sådana öfningar i weckan tillräckliga, för dem som äro från 14 till 18 år äro 4 öfningar i weckan erforderliga och för dem som äro 18 år och derutöfwer är en öfning om dagen det bäst passande.

237. Man bör icke beständigt gymnastisera, utan tidtals dermed upphöra, låtande öfningarna härunder bära frukt, ty hwarje studium winner i friskhet genom en wäl afpassad hwila.

238. Frigymnastikens öfningar äro för båda könen lika tillämpliga men det qwinliga bör naturligtwis derunder bära en drägt som liknar männens och dessa öfningar böra helst ledas af qwinnor.

239. Allt bemödande att genom gymnastik wäcka obildade personers undran och beundran är långt från den sanne gymnastikläraren, ty derigenom förnedrar han sin goda sak till ett uselt konstmakeri och åstadkommer wida mer skada än gagn. Gymnastiken bör skötas med insigt, med allwarligt nit och med gladt sinne, då får den för mensklig odling en hög och skön betydelse.

Tabell

innehållande anwändbara rörelseföljder i fristående Gymnastik.

1:sta Öfningen.

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temponas antal och indelning.	Momentet hwari rörelsen finnes beskrifwen.
Uppställning.	Uppställning!	Werkställes så fort som möjligt.	218
Rättning.	Höger (wenster) rätta! — Er!	På lystringskommandot*) wändas hufwuden åt rättningssidan, på werkställighetskommandot sker rättningen.	218
Wändning åt wenster.	Wenster — om!	1	220
Wändning åt höger.	Höger — om!	1	220
Ledernas öppnande.	Öppner lederna — marsch!	4	218
Ledernas slutande.	Slut lederna — marsch!	4	218
Indelning i första och andra män.	Indelning till — twå!	Sker efter hand.	218
Utryckning på betäckta luckor.	Luckor — betäck!	2	218
Inryckning i ledet.	Ryck in — marsch!	2	218
Fotslutning.	Fötter — slut!	1	43
Utgångsställnings återtagande.	Fötter — ut!	1	44
Höftfäste.	Höfter — fäst!	1	69
Utgångsställnings återtagande.	Ställning!	1	

*) Då ett kommando, såsom wanligast är, består af twenne afdelningar, kallas den första lystringskommando och den andra werkställighetskommando. Lystringskommandot som utsäges tydligt, men ej skarpt och hastigt, angifwer hwilken rörelse som skall ske;

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temponas antal och indelning.	Momentet hwari rörelsen finnes beskrifwen.
	2:dra Öfningen.		
Uppställning.			
Rättning.			
Wändningar åt sidorna.			
Ledernas öppnande och slutande jemte utryckning på betäckta luckor.			
Fotslutning med utgångsställnings återtagande.			
Häfning på tå.	På tå — häf!	1	46
Utgångsställnings återtagande.	Nedåt — sänk!	1	
Bålens wridning till wenster från höftfäste.	Till wenster — wrid!	1	69
Utgångsställnings återtagande.	Framåt — wrid!	1	
Bålens wridning till höger från höftfäste.	Till höger — wrid!	1	69
Utgångsställnings återtagande.	Framåt — wrid!	1	
Armuppböjning.	Armar uppåt — böj!	1	86
Utgångsställnings återtagande.	Armar nedåt — sträck!	1	
Hufwudets wridning till wenster.	Hufwud till wenster — wrid!	1	104
Utgångsställnings återtagande.	Hufwud framåt — wrid!	1	
Hufwudets wridning till höger.	Hufwud till höger — wrid!	1	104
Utgångsställnings återtagande.	Hufwud framåt — wrid!	1	

på werkställighetskommandot, som utsäges efter något uppehåll skarpt och bestämdt, följer genast rörelsen.

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temponas antal och indelning.	Momentet hwari rörelsen finnes beskrifwen.
Uppställning.	**3:dje Öfningen.**		
Rättning.			
Wändningar åt sidorna.			
Utryckning på betäckta luckor.			
Fotslutning.			
Häfning på tå från höftfäste.			
Knäböjning från höftfäste och häfning på tå.	Knäna — böj!	1	47
Utgångsställnings återtagande.	Uppåt — sträck!	1	
Bålens wridning till wenster från höftfäste.			
Bålens wridning till höger från föregående rörelse.	Till höger — wrid!	1	
Utgångsställnings återtagande.			
Bålens framåtböjning.	Framåt — böj!	1	70
Utgångsställnings återtagande.	Uppåt — sträck!	1	
Armuppsträckning.	Armar uppåt — sträck!	2. 1:a armuppböjning, 2:dra sträckning.	87
Utgångsställnings återtagande.	Armar nedåt — sträck!	2. 1:a böjning, 2:dra sträckning.	
Hufwudets wridning till wenster.			
Hufwudets wridning till höger från wridning till wenster.	Hufwud till wenster — wrid!	1	104
Utgångsställnings återtagande.			
Hufwudets framåtböjning.	Hufwud framåt — böj!		105

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temponas antal och indelning.	Momentet hwari rörelsen finnes beskrifwen.
Utgångsställnings återtagande.	Uppåt — sträck!	1	
	4:de Öfningen.		
Uppställning.			
Rättning.			
Wändningar åt sidorna.			
Utryckning på betäckta luckor.			
Fotslutning.			
Häfning på tå från höftfäste.			
Knäböjning från höftfäste och häfning på tå.			
Fotslutning till sida.	Fötter till sida — ställ!	2. 1:sta wenstra fotens flyttning, 2:a högra fotens flyttning.	48
Utgångsställnings återtagande.	Fötter tillsamman — ställ!	2. 1:sta wenstra fotens flyttning, 2:a högra fotens flyttning.	
Bålens wridning till wenster.			
Bålens wridning till höger från föregående rörelse.			
Bålens framåtböjning.			
Bålens bakåtböjning.	Bakåt — böj!	1	71
Utgångsställnings återtagande.	Uppåt — sträck!	1	
Armuppböjning.			
Armuppsträckning.			
Armutåtsträckning *)	Armar utåt — sträck!	2. 1:sta böjning, 2:dra sträckning.	88

*) Då armarna skola sträckas utåt måste flankställning genom wändning åt någondera sidan intagas. Denna ställning har deßutom

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temponas antal och indelning.	Momentet hwari rörelsen finnes beskrifwen.
Utgångsställnings återtagande.	Armar nedåt — sträck!	2. 1:sta böjning, 2:a sträckning.	
Hufwudets wridning till sidorna.			
Hufwudets framåtböjning.			
Hufwudets bakåtböjning.	Hufwud bakåt — böj!	1	106
Utgångsställnings återtagande.	Uppåt — sträck!	1	
	5:te Öfningen.		
Uppställning med rättning.			
Wändningar åt sidorna.			
Uttryckning på betäckta luckor.			
Fotslutning.			
Fotflyttning till sida.			
Häfning på tå från fotflyttning till sida.	På tå — häf!	1	49
Utgångsställnings återtagande.	Nedåt — sänk!		
Knäböjning från fotslutning till sida, häfning på tå och höftfäste.	Knäna — böj!	1	50
Utgångsställnings återtagande.	Uppåt — sträck!	1	
Bålens wridning till wenster från fotflyttning till sida och höftfäste.	Till wenster — wrid!	1	72
Bålens wridning till höger från föregående rörelse.	Till höger — wrid!	1	72

den fördel att eleverna derwid bättre se hwarandra, hwarigenom rörelserna med större jemnhet kunna utföras.

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temponas antal och indelning.	Momentet hwari rörelsen finnes beskrifwen.
Utgångsställnings återtagande.	Framåt — wrid!	1	
Bålens framåtböjning från fotflyttning till sida och höftfäste.	Framåt — böj!	1	73
Utgångsställnings återtagande.	Uppåt — sträck!	1	
Armuppböjning.			
Armuppsträckning.			
Armutåtsträckning.			89
Armframsträckning.	Armar framåt — sträck!	2. 1:sta böjning, 2:a sträckning.	
Utgångsställnings återtagande.	Armar nedåt — sträck!	2. 1:sta böjning, 2:a sträckning.	
Hufwudets wridning till wenster.			
Hufwudets wridning till höger från föregående rörelse.			
Hufwudets framåtböjning.			
Hufwudets bakåtböjning.			

6:te Öfningen.

Uppställning med rättning.			
Wändningar åt sidorna.			
Utryckning på betäckta luckor.			
Fotslutning.			
Fotflyttning framåt.	Höger [wenster] fot framåt — ställ!	1	
Utgångsställnings återtagande.	Höger [wenster] fot tillbaka — ställ!	1	
Ombyte af fot från föregående rörelse.	Fötter byt om — ställ!	2. 1:sta den framflyttade fotens tillbakaflyttning, 2:dra den andra fotens framflyttning.	51

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temponas antal och indelning.	Momentet hvari rörelsen finnes beskrifwen.
Knäböjning från fotflyttning till sida och häfning på tå.			
Bålens wridning från fotflyttning till sida och höftfäste.			
Bålens framåtböjning från fotflyttning till sida och höftfäste.			
Bålens bakåtböjning från fotflyttning till sida och höftfäste	Bakåt — böj!	1	74
Utgångsställnings återtagande.	Uppåt — sträck!	1	
Armuppböjning.			
Armuppsträckning.			
Armutåtsträckning.			
Armframsträckning.			
Armbakåtsträckning.	Armar bakåt — sträck!	2. 1:sta böjning, 2:a sträckning.	90
Utgångsställnings återtagande.	Armar nedåt — sträck!	2. 1:sta böjning 2:a sträckning.	
Hufwudets wridning till sidorna.			
Hufwudets framåtböjning.			
Hufwudets bakåtböjning från föregående rörelse.			
	7:de Öfningen.		
Uppställning med rättning.			
Wändningar åt sidorna.			
Helomwändning.		3. 1:sta högra fotens tillbakaflyttning, 2:a omwändning, 3:dje ställningssteg.	220

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temponas antal och indelning.	Momentet hvari rörelsen finnes beskrifwen.
Utryckning på betäckta luckor.			
Fotslutning.			
Fotflyttning framåt.			
Ombyte af fot från föregående rörelse.			
Häfning på tå från fotflyttning framåt och höftfäste	På tå — häf!	1	53
Utgångsställnings återtagande.	Nedåt — sänk!	1	
Knäböjning från fotflyttning till sida och häfning på tå med höftfäste.			
Bålens sidowridning från fotflyttning framåt med höftfäste [omwexlande till båda sidor.]	Till höger [wenster] — wrid!	1	75
Utgångsställnings återtagande.	Framåt — wrid!	1	
Bålens framåtböjning från fotflyttning till sida och höftfäste.			
Bålens bakåtböjning från föregående rörelse.			
Armsträckning uppåt och nedåt.	Armar uppåt och nedåt — sträck!	4. 1:a och 3:e böjning, 2:a och 4:e sträckning.	
Armsträckning utåt och nedåt.	Armar utåt och nedåt — sträck!	4. 1:a och 3:e böjning, 2:a och 4:e sträckning.	
Armsträckning framåt och nedåt.	Armar framåt och nedåt — sträck!	4. 1:a och 3:e böjning, 2:a och 4:e sträckning.	
Hufwudets sidowridning.			

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temponas antal och indelning.	Momentet hwari rörelsen finnes beskrifwen.
Hufwudets framåtböjning.			
Hufwudets bakåtböjning.			
	8:de Öfningen.		
Uppställning med rättning.			
Wändningar.			
Utryckning på betäckta luckor.			
Fotslutning.			
Fotflyttning framåt.			
Ombyte af fot från föregående.			
Häfning på tå från fotflyttning framåt med höftfäste.			
Knäböjning från wenstra fotens framflyttning och häfning på tå med höftfäste.	Höger knä — böj!	1	54
Utgångsställnings återtagande.	Uppåt — sträck!	1	
Knäböjning från högra fotens framflyttning och häfning på tå med höftfäste.	Wenster knä — böj!	1	54
Utgångsställnings återtagande.	Uppåt — sträck!	1	
Bålens sidowridning från fotflyttning framåt med höftfäste [omwerlande till båda sidor].			
Bålens framåtböjning från fotflyttning framåt och sidowridning [omwerlande till båda sidor.]	Framåt — böj!	1	76

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temponas antal och indelning.	Momentet hwari rörelsen finnes beskrifwen.
Utgångsställnings återtagande.	Uppåt — sträck!	1	
Armsträckning uppåt och nedåt.			
Armsträckning framåt och bakåt.	Armar framåt och bakåt — sträck!	4. 1:a och 3:e böjning 2:a och 4:e sträckning.	
Armsträckning utåt och framåt	Armar utåt och framåt — sträck!	4. 1:a och 3:e böjning 2:a och 4:e sträckning.	
Armframförböjning och utsträckning från armutåtsträckning.	Armar framför — böj! Armar utåt — sträck!	1	99
Hufwudets sidowridning.			
Hufwudets framåtböjning.			
Hufwudets bakåtböjning från framåtböjning.	Hufwud bakåt — böj!	1	106
Utgångsställnings återtagande.	Hufwud uppåt — sträck!	1	
Hufwudets sidoböjning [omwerlande till båda sidor.]	Hufwud till höger [wenster] — böj!	1	107
Utgångsställnings återtagande.	Hufwud uppåt — sträck!	1	
	9:de Öfningen.		
Uppställning med rättning.			
Wändningar.			
Utryckning på betäcktäckta luckor.			
Fotslutning.			
Fotflyttning helt framåt.	Höger [wenster] fot helt framåt — ställ!	1	55
Ombyte af fot från föregående rörelse.	Fötter byt om — ställ!	2· 1:sta den framflyttade fotens tillbakaflyttning, 2:dra den andra fotens framflyttning.	56

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temponas antal och indelning.	Momentet hwari rörelsen finnes beskrifwen.
Knäböjning från fotflyttning framåt.			
Bålens sidowridning från fotflyttning framåt med höftfäste.			
Bålens framåtböjning från fotflyttning framåt och sidowridning med höftfäste.			
Bålens bakåtböjning från fotflyttning framåt och sidowridning med höftfäste [omwexlande till båda sidor.]	Bakåt — böj!	1	77
Utgångsställnings återtagande.	Uppåt — sträck!	1	
Armsträckning uppåt, utåt och nedåt.	Armar uppåt, utåt och nedåt — sträck!	6. 1:a, 3:e och 5:e böjning, 2:a, 4:e och 6:e sträckning.	
Armsträckning utåt, framåt och nedåt.	Armar utåt, framåt och nedåt — sträck!	6. 1:a, 3:e och 5:e böjning, 2:a, 4:e och 6:e sträckning.	
Armframförböjning och utsträckning från armutåtsträckning.			
Armskiftning från ena armens uppsträckning.	Höger [wenster] arm uppåt — sträck! Armar byt om — sträck!	2. 1:a böjning, 2:a sträckning. 2. 1:a böjning, 2:a sträckning.	91
Hufwudets sidowridning.			
Hufwudets framåtböjning.			
Hufwudets bakåtböjning från föregående.			

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temponas antal och indelning.	Momentet hwari rörelsen finnes beskrifwen.
Hufwudets sidoböjning.			
	10:de Öfningen		
Uppställning med rättning.			
Wändningar.			
Utryckning på betäckta luckor.			
Fotflyttning helt framåt.			
Ombyte af fot från föregående rörelse.			
Knäböjning från fotflyttning helt framåt [omwexlande till båda sidor.]	Höger [wenster] knä — böj!	1	57
Utgångsställnings återtagande.	Uppåt — sträck!	1	
Bålens sidowridning från fotflyttning framåt.	Till höger [wenster] — wrid!	1	78
Bålens framåtböjning från fotflyttning framåt och sidowridning.			
Bålens bakåtböjning från föregående rörelse.			
Armsträckning uppåt, utåt och nedåt.	Armar Uppåt, utåt, och nedåt — sträck!	6. 1:a, 3:e och 5:e böjning, 2:a, 4:e och 6:e sträckning.	
Armsträckning framåt bakåt och nedåt.	Armar framåt, bakåt och nedåt — sträck!	6. 1:a, 3:e och 5:e böjning, 2:a, 4:e och 6:e sträckning.	
Armskiftning från ena armens utåtsträckning.	Höger [wenster] arm utåt — sträck!	2. 1:a böjning, 2:a sträckning.	
	Armar byt om — sträck!	2. 1:a böjning, 2:a sträckning.	92

Rörelsens benämning	Kommando-orden.	Temponas antal och indelning.	Momentet hwari rörelsen finnes beskrifwen.
Hufwudets sidoböjning.			
Hufwudets framåtböjning från sidowridning [omwerlande till båda sidor.]	Hufwud framåt — böj!	1	108
Utgångsställnings återtagande.	Hufwud uppåt — sträck!	1	
	11:te Öfningen.		
Uppställning med rättning.			
Wändningar.			
Utryckning på betäckta luckor.			
Häfning på tå från fotslutning.	På tå — häf!	1	58
Utgångsställnings återtagande.	Nedåt — sänk!	1	
Knäböjning från fotflyttning helt framåt.			
Knäuppböjning från fotslutning.	Höger [wenster] knä uppåt — böj!	1	59
Utgångsställnings återtagande.	Höger [wenster] fot nedåt — ställ!	1	60
Ombyte af fot från knäuppböjning.	Fötter byt om — ställ!	1	
Bålens framåt och bakåtböjning från fotflyttning framåt med sidowridning.			
Bålens sidoböjning från fotflyttning [omwerlande till båda sidor.]	Till höger [wenster] — böj!	1	81
Armsträckningar.			
Armskiftning från ena armens uppåt och den andra armens utåtsträckning.	Höger [wenster] arm uppåt och wenster [höger] arm utåt — sträck!	2. 1:a böjning, 2:a sträckning.	
	Armar byt om — sträck!	2. 1:a böjning, 2:a sträckning.	

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temponas antal och indelning.	Momentet hwari rörelsen finnes beskrifwen.
Hufwudets sidoböjning.			
Hufwudets framåtböjning från sidowridning.			
Hufwudets bakåtböjning från sidowridning [omwerlande till båda sidor.]	Hufwud bakåt — böj!	1	109
Utgångsställnings återtagande.	Hufwud uppåt — sträck!	1	
	12:te Öfningen.		
Uppställning med rättning.			
Wändningar.			
Upppställning.			
Utryckning på betäckta luckor.			
Häfning på tå från fotflyttning.	På tå — häf!	1	
Utgångsställnings återtagande.	Nedåt — sänk!	1	
Knäuppböjning från fotslutning.			
Ombyte af fot från föregående.			
Knästräckning bakåt från fotslutning och knäuppböjning [omwerlande åt båda sidor.]	Höger [wenster] knä bakåt — sträck!	1	61
Utgångsställnings återtagande.	Höger [wenster] knä uppåt — böj!		
Fotflyttning framåt från fotslutning [omwerlande till båda sidor.]	Höger [wenster] fot framåt — ställ!	1	63

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Tempomas antal och indelning.	Momentet hwari rörelsen finnes beskrifwen.
Ombyte af fot från föregående.	Fötter byt om — ställ!	2. 1:a den framflyttade fotens tillbakaflyttning, 2:a den andra fotens framflyttning.	64
Bålens sidowridning från fotslutning och fotflyttning framåt [omwerlande till båda sidor]	Till höger [wenster] — wrid!	1	82
Utgångsställnings återtagande.	Framåt — wrid!	1	
Bålens framåtböjning från fotslutning.	Framåt — böj!	1	79
Utgångsställnings återtagande.	Uppåt — sträck!	1	
Armsträckningar.			
Armskiftning från ena armens framåt- och den andra armens uppåtsträckning.	Höger [wenster] arm framåt och wenster [höger] arm uppåt — sträck!	2. 1:a böjning, 2:a sträckning.	
	Armar byt om — sträck!	2. 1:a böjning, 2:a sträckning.	95
Hufwudets sidoböjning.			
Hufwudets framåtböjning från sidowridning.			
Hufwudets bakåtböjning från föregående rörelse.			

13:de Öfningen.

Uppställning med rättning.			
Wändningar.			
Utryckning på betäckta luckor.			
Knäuppböjning från fotslutning.			

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temponas antal och indelning.	Momentet hwari rörelsen finnes beskrifwen.
Knästräckning bakåt från föregående rörelse.			
Häfning på tå från fotslutning och fotflyttning framåt.	På tå — häf!	1	65
Utgångsställnings återtagande.	Nedåt — sänk!	1	
Bålens sidowridning från fotslutning och fotflyttning framåt.			
Bålens framåtböjning från fotslutning.			
Bålens bakåtböjning från fotslutning.	Bakåt — böj!	1	80
Utgångsställnings återtagande.	Uppåt — sträck!	1	
Armsträckningar.			
Armskiftning från ena armens utåt- och den andra armens framåtsträckning.	Höger [wenster] arm utåt, wenster [höger] arm framåt — sträck!	2. 1:sta böjning, 2:dra sträckning.	
	Armar byt om — sträck!	2. 1:sta böjning, 2:a sträckning.	96
Handslagning framåt från armsträckning utåt.	Händer framåt — slå!	1	100
Utgångsställnings återtagande.	Händer bakåt — slå!	1	
Hufwudets sidoböjning.			
Hufwudets framåt- och bakåtböjning.			
	14:de Öfningen.		
Uppställning med rättning.			
Wändningar.			

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temponas antal och indelning.	Momentet hwari rörelsen finnes beskrifwen.
Utryckning på betäckta luckor.			
Knästräckning bakåt från fotslutning och knäuppböjning.			
Knäutåtföring från fotslutning och knäuppböjning [omwerlande till båda sidor.]	Höger [wenster] knä utåt — för!	1	62
Utgångsställnings återtagande.	Höger [wenster] knä framåt — för!	1	
Häfning på tå från fotslutning och fotflyttning framåt.			
Bålens sidowridning från fotslutning och fotflyttning framåt.			
Bålens framåtböjning från fotslutning och fotflyttning framåt.	Framåt — böj!	1	38
Utgångsställnings återtagande.	Uppåt — sträck!	1	
Armsträckningar.			
Armskiftning från fotflyttning helt framåt, ena armens uppåt- och den andra armens bakåtsträckning.	Armar byt om — sträck!	2. 1:a böjning, 2:a sträckning.	97
Handslagning framåt från armutåtsträckning.			
Handslagning nedåt från armutåtsträckning.	Händer nedåt — slå!	1	101
Utgångsställnings återtagande.	Händer bakåt — slå!	1	

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temponas antal och indelning.	Momentet hwari rörelsen finnes beskrifwen.
Hufwudets framåt- och bakåtböjning från sidowridning.			110
Hufwudets sidoböjning från sidowridning.	Till höger [wenster] — böj!	1	
Utgångsställnings återtagande.	Uppåt — sträck!	1	
	15:de Öfningen.		
Uppställning med rättning.			
Wändningar.			
Utryckning på betäckta luckor.			
Knäutåtföring från fotslutning och knäuppböjning.			
Fotflyttning helt framåt från fotslutning.	Höger [wenster] fot helt framåt — ställ!	1	66
Utgångsställnings återtagande.	Höger [wenster] fot tillbaka — ställ!	1	
Ombyte af fot från föregående rörelse.	Fötter byt om — ställ!	2. 1:a den framflyttade fotens tillbakaflyttning, 2:a den andra fotens framflyttning.	67
Bålens sidowridning från fotslutning och fotflyttning framåt.			
Bålens framåtböjning från fotslutning och fotflyttning framåt.			
Bålens bakåtböjning från fotslutning och fotflyttning framåt.	Bakåt — böj!	1	84
Utgångsställnings återtagande.	Uppåt — sträck!	1	
Armsträckningar.			
Armskiftningar.			

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temponas antal och indelning.	Momentet hwari rörelsen finnes beskrifwen.
Handslagning framåt från armutåtsträckning.			
Handslagning nedåt från föregående rörelse.	Händer nedåt — slå!	1	102
Utgångsställnings återtagande.	Händer framåt — slå!	1	
Hufwudets sidoböjning.			
Hufwudets sidoböjning från sidowridning.			
	16:de Öfningen.		
Uppställning med rättning.			
Wändningar.			
Utryckning på betäckta luckor.			
Fotflyttning helt framåt från fotslutning.			
Knäböjning från föregående rörelse [omwexlande till båda sidor.]	Höger [wenster] knä — böj!	1	68
Utgångsställnings återtagande.	Höger [wenster] knä uppåt — sträck!	1	
Bålens sidoböjning från fotslutning och fotflyttning framåt [omwexlande till båda sidor.]	Till höger [wenster] — böj!	1	85
Utgångsställnings återtagande.	Uppåt — sträck!	1	
Bålens framåt- och bakåtböjning från fotslutning och fotflyttning framåt.			
Armsträckningar.			

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temponas antal och indelning.	Momentet hwari rörelsen finnes beskrifwen.
Armskiftningar.			
Armslagning inåt från armutåtsträckning.	Armar inåt — slå!	1	103
Utgångsställnings återtagande.	Armar utåt — slå!	1	
Hufwudets sidoböjning från sidowridning.			
Hufwudets framåt- och bakåtböjning från sidowridning.			

Anmärkningar.

1. De sammansatta rörelserna öfwas efter samma ordning som tabellen angifwer så att man derwid fortgår från de enklare till de mer sammansatta från de lättare de till swårare. Härwid kunna äfwen kommando-orden för utgångsställningarne sammansättas så att t. ex. fotflyttning till sida med armuppsträckning kommenderas: fötter till sida och armar uppåt — sträck! Båda dessa rörelser werkställas då så att första tempot i den ena göres på samma gång som första tempot i den andra och likaledes de båda sista tempona. Består den ena rörelsen af blott ett tempo men den andra af twenne så werkställes den förra rörelsen på samma gång som den sednares andra tempo.

2. Wid de rörelser som ske långsamt kan läraren för att skärpa rörelsens werkan kommendera still! i hwad ögonblick af rörelsen som helst, då eleverna genast stadna i den ställning de för tillfället innehafwa. När rörelsen åter skall fortsättas förnyas kommando-ordet för densamma.

3. Från hwad ställning som helst kan på kommando-ordet **ställning!** grundställning intagas, hwarwid inga bestämda rörelser iakttagas utan hwarje kroppsdel på genaste wägen föres till sin plats.

Tabell
innehållande Marsch- och Språngöfningar jemte deras kommando-ord.

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Momentet hwari rörelsen finnes beskrifwen.
	1:sta Öfningen.	
Marsch på stället i sluten trupp och frontställning.	På stället — Marsch!	118 och 226
Marschens upphörande.	Afdelning — halt!	122
Marsch på stället i sluten trupp och flankställning.	På stället — marsch!	226
Marschens upphörande.		
	2:dra Öfningen.	
Lagom marsch framåt i sluten trupp från flankställning.	Framåt — marsch!	118 och 227
Lagom marsch framåt i sluten trupp från frontställning med rättning åt höger.	Riktroten till höger, framåt — marsch!	118 och 227
Lagom marsch framåt i sluten trupp från frontställning med rättning åt wenster.	Riktroten till wenster, framåt — marsch!	118 och 227
	3:dje Öfningen.	
Lagom marsch framåt i sluten trupp från flankställning.		
Afbrytning till sida från föregående rörelse.	Rotwis till höger [wenster] — marsch!	227
Lagom marsch framåt i sluten trupp från frontställning med rättning till höger eller wenster.		

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Momentet hvari rörelsen finnes beskrifwen.
	4:de Öfningen.	
Lagom marsch framåt i sluten trupp från flankställning.		
Hel afbrytning bakåt från föregående rörelse.	Rotwis hel om till höger [wenster] — marsch!	227
Lagom marsch framåt i sluten trupp från frontställning med rättning till höger eller wenster.		
	5:te Öfningen.	
Lagom marsch framåt i sluten trupp från flankställning.		
Marsch med korta steg från föregående rörelse.	Korta steg — marsch!	119
Återtagande af lagom marsch.	Lagom — marsch!	
Afbrytningar till sida.		
Lagom marsch framåt i sluten trupp från frontställning med rättning till höger eller wenster.		
Marsch med korta steg från föregående rörelse.		
	6:te Öfningen.	
Lagom marsch framåt i sluten trupp från flankställning.		
Marsch med stora steg från föregående rörelse.	Stora steg — marsch!	120
Återtagande af lagom marsch.	Lagom — marsch!	
Afbrytningar till sida.		
Lagom marsch framåt i sluten trupp från frontställning med rättning till höger eller wenster.		
Marsch med stora steg från föregående rörelse.		

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Momentet hvari rörelsen finnes beskrifwen.
	7:de Öfningen.	
Flankmarsch med afbrytningar.		
Frontmarsch!		
Wändning åt wenster under marsch.	Wenster om — marsch!	227
Wändning åt höger under marsch!	Höger om — marsch!	227
Samma rörelser under marsch med korta och med stora steg.		
	8:de Öfningen.	
Flankmarsch med afbrytningar.		
Frontmarsch.		
Wändningar åt sida under marsch.		
Helomwändning under marsch.	Höger omwänd er — marsch!	227
Samma rörelser under marsch med korta och med stora steg.		
	9:de Öfningen.	
Flankmarsch med afbrytningar.		
Språngmarsch från föregående rörelse	Språng — marsch!	121
Återtagande af lagom marsch.	Lagom — marsch!	
Frontmarsch.		
Wändningar under marsch.		
Marsch med korta och med stora steg.		
	10:de Öfningen.	
Flankmarsch med afbrytningar.		
Språngmarsch från föregående rörelse.		
Frontmarsch med wändningar.		

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Momentet hwari rörelsen finnes beskrifwen.
Språngmarsch från föregående rörelse.		
Marsch med korta och med stora steg.		
	11:te Öfningen.	
Enskildt marsch på fyrkant.	Framåt — marsch!	229
Stegens ökande.	Stora steg — marsch!	
Sakta lopp.	Språng — marsch!	
Häftigt lopp.	Gå på — marsch!	
Affaktning.	Sakta!	
Lagom marsch.	Lagom — marsch!	
Marschens upphörande.	Halt!	
	12:te Öfningen.	
Samma rörelser som i föregående; men på cirkel.		230
	13:de Öfningen.	
Samma rörelser som i föregående, men på twå med hwarandra förbundna cirklar.		230
	14:de Öfningen.	
Kapplöpning i rät linie.	Ett, twå, tri! [på sista kommandoordet anträdes loppet.]	231
	15:de Öfningen.	
Samma rörelse som i föregående, men på fyrkant.		231
	16:de Öfningen.	
Samma rörelser som i föregående, men på cirkel.		

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Momentet hwari rörelsen finnes beskrifwen.
	17:de Öfningen.	
Fria språng med samlad sats i höjd.	Alla dessa rörelser werkställas på lärarens tillsägelse utan särskilta kommando-ord.	128
Fria språng med samlad sats i höjd och längd.		129
	18:de Öfningen.	
Fria språng med samlad sats i höjd och längd.		
Fria språng med samlad sats i längd och djup.		130
	19:de Öfningen.	
Fria språng med samlad sats i höjd och längd.		
Samma rörelser med delad sats.		131
Samma rörelser med anlopp.		134
	20:de Öfningen.	
Fria språng med delad sats i höjd och längd.		
Samma rörelse med wändning.		
Fria språng med anlopp och wändning.		131
Samma rörelse med helomwändning.		

Anmärkning: De rörelseföljder som i denna och föregående tabell äro angifna, äro icke så strängt nödwändiga att icke de enskilta rörelserna tidigare eller sednare kunna öfwas, men ordningen hwari de inom hwarje särskilt rörelseklaß följa hwarandra, bör icke afbrytas. Hwarje särskilt öfning förnyas till deß säkerhet deri wunnits.

Rättelser.

Sid. 12 rad. 2 nedifrån, står 81. läs 82.
" 36 " 13 uppifrån, står finnas, läs finnes.


Se 43dje momentet


44de


46te


48de


50de


51sta


54te


55te


59de


61sta


62dra


63dje


66te


69de


70de


71sta


81sta


76te


82dra

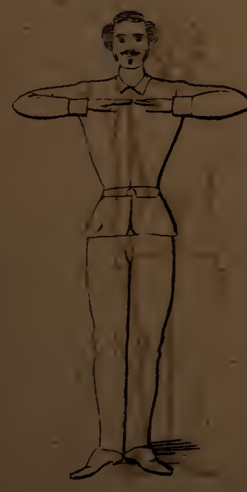

86te


87de

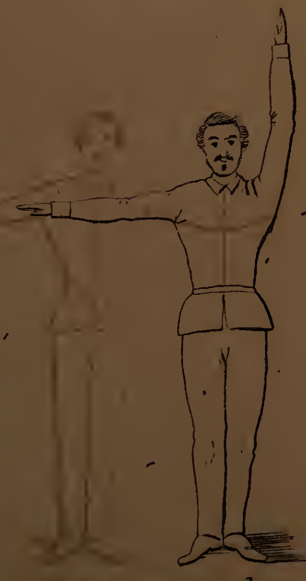

88de


89de


90de


99de


91sta


94de


100de


104de


105te


106te


107de


108de


109de

Pris .... 24 ſk. Banko.